

知っていますか？ 地域包括支援センター

R5.1.22 R4.第3回かしわ元気塾

北柏地域包括支援センター

センター長 大島庸子

ちょこっと脳トシ！

1. 地域包括支援センターとは

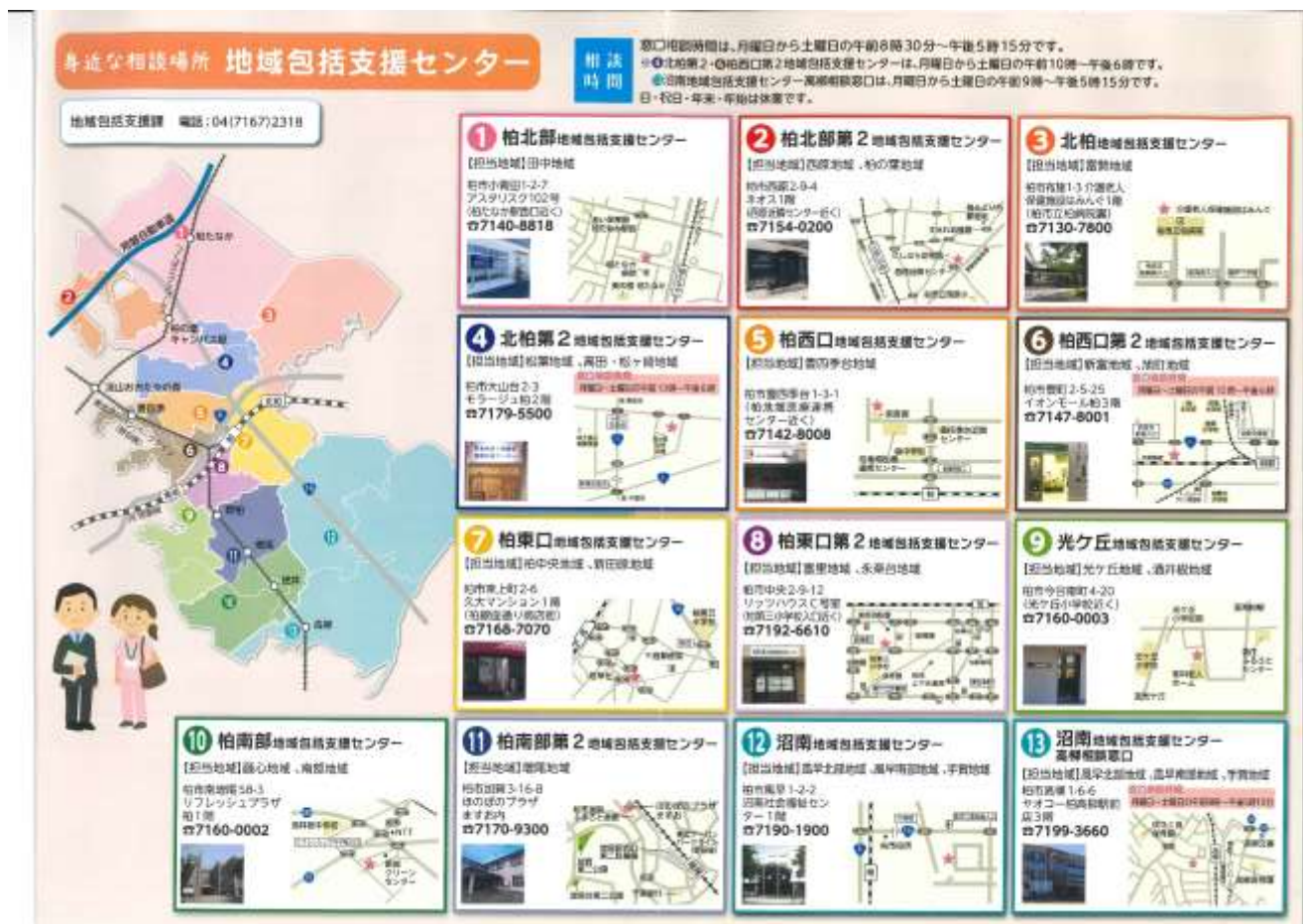
1) 65歳以上の方の相談窓口

【主な相談】

- ・介護に関すること(介護認定申請も含む)
- ・在宅医療に関すること
- ・フレイル予防に関すること
- ・介護認定「要支援1・2」の方のケアプラン
- ・権利擁護に関すること: 成年後見制度、高齢者虐待、消費者被害など



2) 柏市内の地域包括支援センター



柏市内地域包括支援センター

- ・市内12ヶ所(沼南地域はランチ1ヶ所)あります。
- ・担当地域包括は住所地で分かれています。

3) 相談の方法

- ・まずは電話・窓口でご相談ください。
- ・必要に応じて、ご自宅に訪問してご相談をお受けすることもできます。
- ・ご相談内容に応じて、関係機関に繋げたり、連携しながら対応します。



2.フレイル予防について

1) 健康長寿3つの柱



フレイル(虚弱状態)を予防するためには、

「栄養」・「運動」・「社会参加」
の3つの柱が重要になります。

2)フレイル予防のための「栄養」・食

フレイル予防の為に、筋肉の素となる

- ・肉・魚・大豆料理（豆腐、納豆など）
- ・牛乳、乳製品

などに多く含まれるたんぱく質を意識的に取り入れましょう。

バランスよく多様な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果もあります！



3) フレイル予防のための「栄養」・口腔

食べ物を噛む力、飲み込む力が低下すると
食べやすい食べ物ばかりになり栄養が偏り
ます。

食べるためにはお口のケアが重要です。

地域のかかりつけの歯医者さんを作り、お口
の気になる部分を相談しましょう。



4) フレイル予防のための「運動」

日頃から元気に体を動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げることができます。

普段の歩行を

- ・姿勢よく広い歩幅で歩く。
- ・いつもより少し速く歩く。
- ・少し遠回りをしていつもより時間を長く歩く。

など「ちょっとだけ頑張って」みましょう！



5)フレイル予防のための「社会参加」

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活文
書の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図）

- ・健康にすごすために一番大切なことは「社会とつながり」です。

- ・自分の趣味や培ってきた得意なもの、興味があるものをきっかけにし、人や社会とつながりましょう。

- ・地域のボランティア活動、サークル活動などにも参加してみてもいいかどうか？

最後にみんなで脳トレ！！

ご清聴ありがとうございました
